

518 Kcal 10,2g Prot 24,4g Lip 57,5g Hc	4	765 Kcal 27,5g Prot 33,3g Lip 86,4g Hc	5	400 Kcal 5,3g Prot 20,7g Lip 42,1g Hc	6	800 Kcal 57,5g Prot 39,5g Lip 43,9g Hc	7	205 Kcal 3,6g Prot 3g Lip 35,9g Hc	8
Patatas frescas guisadas con pimientos, zanahoria cebolla y calabacin Tortilla de huevos frescos eco con queso con iceberg cebolla y cherris Manzana stori eco y Pan Integral		Borraja fresca ECO cocida con zanahorias Arroz integral eco con pollo acompañado de ensalada de tomate Yogur natural sin azucar lacturale		Coditos integrales cocidos con salsa de tomate Pescado azul fresco de longa al horno con ensalada iceberg mezclum y cherri Naranja eco y pan integral		Crema de Puerros Frescos ECO Muslo de pollo asado fresco en su jugo con patatas panadera asadas Pera y Pan Integral		Ensalada de lechuga iceberg fresca eco con huevo duro aceitunas y AOVE Lentejas eco guisadas con pimiento con champiñones cebolla y ajo Manzana esmeralda eco y Pan Integral	
	11	590 Kcal 12,9g Prot 39,2g Lip 41,2g Hc	12	1003 Kcal 59,4g Prot 49,8g Lip 70,9g	13	641 Kcal 33,4g Prot 24,5g Lip 63,5g Hc	14	428 Kcal 14,4g Prot 7,3g Lip 65,5g Hc	15
		Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Revuelto de huevos frescos eco con ensalada de tomate		Alubia blanca eco guisada con pimiento verde y cebolla Pescado blanco fresco de lonja con iceberg mezclum y batavia Yogur natural sin azucar lacturale		Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Estofado de pavo fresco con ensalada de romana iceberg y cherris Manzana stori eco y Pan Integral		Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza Pescado azul fresco de lonja en salsa de zanahoria y cebolla con pimientos Naranja eco y pan integral	
534 Kcal 29,2g Prot 23,2g Lip 43,3g Hc	18	778 Kcal 38,9g Prot 40,5g Lip 59g Hc	19	229 Kcal 6,6g Prot 17g Lip 11,5g Hc	20	627 Kcal 49g Prot 31g Lip 33,2g Hc	21	767 Kcal 57,8g Prot 19,8g Lip 71,8g Hc	22
Espaguetis integrales cocidos con salsa de tomate Aguja de ternera fresca guisada en salsa de zanaho y cebolla con patatas Pera y Pan Integral		Crema de zanahorias frescas eco guisadas con patata fresca Lomo de cerdo fresco en salsa de cebolla con de patatas al horno Naranja eco y pan integral		Lentejas eco guisadas con cebolla Pescado azul fresco de lonja al horno con mezclum, batavia y cherris Yogur natural sin azucar lacturale		Ensalada de lechuga batavia fresca eco con maiz huevo duro y AOVE Bistec de pollo fresco en salsa de cebolla y zanahoria con lechugas y cherr Plátano y Pan Integral		Alubia roja eco estofada con calabaza Filete de merluza en salsa de cebolla y guisantes con ensalada de tomate Manzana stori eco y Pan Integral	
794 Kcal 27,5g Prot 54,9g Lip 43,7g Hc	25	457 Kcal 8,1g Prot 20,1g Lip 53,7g Hc	26	662 Kcal 45,4g Prot 13,7g Lip 72,4g Hc	27	436 Kcal 31,7g Prot 12,7g Lip 49g Hc	28	786 Kcal 33,1g Prot 37,3g Lip 68,4g Hc	29
Arroz eco integral cocido con calabacin y calabaza salteados Salchichas con 83% de magro de cerdo con tomate y ensalada de lechugas Yogur natural sin azucar lacturale		Crema de calabacin fresco eco guisado con patata fresca Tortilla de patata de huevos frescos eco con calabacin cebolla y pimiento Naranja eco y pan integral		Alubia blanca eco estofada con zanahoria pim verde rojo y cebolla Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanah. pimiento. cebolla con ensal Manzana stori eco y Pan Integral		Acelga fresco eco estofada con refrito de ajos Filete de pavo fresco al horno con salsa de naranja con de patata asada Mandarina y Pan Integral		Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con atun aceitunas y AOVE Guiso de garbanzos eco con zanahoria con linceberg tomate cherry y batavia Plátano y Pan Integral	

Información mensual

El tamaño de los 1º platos será de 170 gr

El tamaño de los 2º platos, ira de 140-170 gr

La sal utilizada, será siempre sal Iodada

El aceite para aderezar las ensaladas será aceite de oliva virgen extra

El aceite para cocinar será aceite de oliva

La bebida que se servirá en el comedor será agua

Este menú es para niños de entre 3 y 12 años

Los pescados de lonja que utilizaremos durante el curso seran:
Salmón
Bacalao
Palometa
Caballa
Migas de bacalao
Eglefino
Verdel